

Утверждаю:

Начальник лагеря с дневным пребыванием


«26» сентября 2026г

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 183


«26» сентября 2026г
Н.В.Пермякова

Примерное 10 дневное меню для организации питания детей летнего оздоровительного лагеря в МБОУ СОШ №183

июнь 2026 год

Меню приготавливаемых блюд

Приложение 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Летний оздоровительный лагерь

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 200/10	200	8,57	13,86	40	307,62	173,17
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,37	0,09	12	62,23	377
	Апельсины	200	6	2	16	91	
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г (Ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Итого за Завтрак	660	18,94	17,95	70	600,85	
	Обед 1						
Обед 1	Овощи натуральные свежие (отруцы) 60 г	60	0,48	0,06	2	115,36	71,01
	Суп картофельный с горохом 250г	250	6,02	5,56	20	155,32	102,17
	Гуляш из отварной говядины 100г	100	16,97	6,94	4	216,24	246
	Макаронные изделия (отварные) 180г	180	7,1	10,73	45	106,08	202,01
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,35	49	112,83	349
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г (Ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Рулет с маком 110г	110	16,46	9,23	73	451,35	416,05
	Фруктопад фрукт батончик 30 гр	1	1,12			4,43	
	Итого за Обед 1	961	53,3	34,87	195	1301,61	473,11
	Итого за день	1 621	72,24	52,82	265	1902,46	

Рацион: Летний оздоровительный лагерь

Неделя: 1

День: вторник

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с сыром и маслом	50	5,79	8,79	15	163,4	3,17
	Каша вязкая молочная из пшениной крупы с маслом 200/10	200	7,65	12,32	39	295,85	173,17
	Чай с сахаром 200/15	200	0,08	0,02	14	55,67	376
	Мандарины 180	180	1,44	0,36	14	68,4	
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Итого за Завтрак	690	18,96	23,49	84	723,32	
Обед 1	Салат из свежих помидоров 100г	100	1,64	6,23	4	182,49	23
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250г	250	2,88	1,46	21	108,25	103
	Рыба припущенная с соусом (кета) 80/30	80/30	20,19	1,23	2	98,55	227,02
	Рис отварной, 150г	150	4,6	8,9	48	291,25	304
	Компот из кураги	200	1,92	0,11	39	161,64	348,17
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Печенье воровое 50г	50	3,04	0,32	19	105,32	475,04
	Мандарины 180	180	1,44	0,36	14	68,4	
	Итого за Обед 1	1100	39,71	20,61	149	1155,9	
	Итого за День	1790	58,67	44,1	233	1879,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с маслом	35	4,05	6,15	10	114,38	3,01
	Омлет натуральный	210	21,82	27,49	4	248,6	210
	Какао с молоком густым	200	3,81	2,6	25	105,02	383
	Яблоки 150	150	0,6	0,6	15	70,5	
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Итого за Завтрак	655	34,28	38,84	56	678,5	
Обед 1	Салат из свежих с зеленым горошком 100г	100	1,67	6,18	8	95,45	53
	Щи из свежей капусты с картофелем (сметана) 250г	250	1,99	6,43	8	203,99	88
	Биточки из говядины по-Беларуски 120г	120	26,46	8,31	7	209,22	268,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	10,49	39	194,11	171
	Компот из мандаринов	200	1,92	0,11	39	61,64	348,02
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Пирожок из дрожжевого теста с капустой 100г	100	9,48	6,23	61	337,16	409,11
	Зефир ванильный 50г	50	3,8	0,4	24	119	
	Итого за Обед 1	1 030	57,94	40,15	188	1360,57	
	Итого за День	1 685	92,22	78,99	244	2039,07	

Рацион: Летний оздоровительный пагерь

Неделя: 1

День: четверг

(лист 4)

Примем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сухим 200/40г	200	19,79	27,24	30	315,87	223,17
	Кофейный напиток с молоком сухим	200	3,14	2,24	26	134,85	380
	Булочка дорожная	100	7,3	14,93	58	135,93	425
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Итого за Завтрак	560	34,23	46,41	116	726,65	
Обед 1	Салат из моркови и изюмом	100	1,27	0,14	23	105,69	66
	Рассольник ленинградский 250	250	2,71	7,64	18	150,75	96
	Котлеты рубленные из филе птицы 125г	125	20,28	23,89	20	177	294,01
	Бобовые отварные (горох)	150	24,18	5,81	53	167,23	197
	Компот из чернославя	200	0,85	0,26	41	175	307,01
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Сок натур "Сады Придонья" в асортименте (шт/200г)	1	3	1	740	130	
	Итого за Обед 1	886	56,29	40,74	897	1045,67	
	Итого за День	1 446	90,52	87,15	1013	1772,32	

Рацион: Летний оздоровительный патерь

Неделя: 1

День: пятница

(лист 5)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом 210г	210	5,98	3,64	53	370,36	174,01
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,37	0,09	12	62,23	377
	Яблоко 150	150	0,6	0,6	15	70,5	
	Печенье весовое 50г	50	3,04	0,32	19	105,32	475,04
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Итого за Завтрак	670	13,99	6,65	101	748,41	
	Обед 1						
Обед 1	Овощи натуральные свежие (огурцы) 100г	100	0,8	0,1	3	115,36	71,02
	Суп картофельный 250	250	2,52	2,48	20	150,93	97
	Печень по-строгановски 100г	100	14,47	10,75	5	275,21	255
	Картофельное пюре 180г	180	3,59	5,95	15	160,96	128,01
	Кисель из плодов или ягод свежих(сликока)	200	0,11	0,04	28	87,46	350
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Мандарины 200	200	1,6	0,4	15	76	
	Сок натур. "Сады Придонья" в ассортименте (шт/200г)	1	3	1	740	130	
	Итого за Обед 1	1 091	30,09	22,72	828	1135,92	
	Итого за День	1 761	44,08	29,37	929	1884,33	

Рацион: Летний оздоровительный паперь

Неделя: 2

День: понедельник

(лист 6)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша жидкая из манной крупы с маслом 250	250	7,2	14,08	39	309,29	181,01
	Сыр (порциями)	40	9,28	11,8		45,6	15
	Чай с сахаром 200/15	200	0,08	0,02	14	55,67	376
	Мандарины 150	150	1,2	0,3	11	57	
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Итого за Завтрак	700	21,76	28,2	66	607,56	
Обед 1	Салат из свежих помидоров 100г	100	1,64	6,23	4	182,49	23
	Борщ сибирский (со сметаной) 250г/10	250	3,62	5,33	11	130,56	84
	Котлеты или биточки рыбные(кета) 120г	120	15,03	10,07	13	203,23	234,02
	Рис с овощами 150г	150	3,13	24,67	32	116,92	907
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	28	114,81	342
	Хлеб 30г(Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г(ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Ватрушки из дрожжевого теста(с творогом) 100	100	0,55	0,6	2	15,04	410,02
	Зефир ванильный 50г	50	3,8	0,4	24	119	
	Итого за Обед 1	1 030	31,93	49,46	116	1022,05	
Итого за День		1 730	53,69	77,66	182	1629,61	

Рацион: Летний оздоровительный паперь

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" с маслом 200/10	200	8,57	13,86	40	307,62	173,17
	Какао с молоком цельным	200	3,77	3,8	25	149,36	362
	Апельсины	200	6	2	16	91	
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Итого за Завтрак	660	22,34	21,66	83	687,98	
Обед 1	Салат из белокочанной капусты	100	1,79	5,11	9	92,67	45
	Суп картофельный с горохом 250г	250	6,02	5,56	20	155,32	102,17
	Зразы рубленые 120г	120	15,02	13,32	15	243,15	274,01
	Рагу из овощей 150/30г	150	1,88	56,87	11	161,07	143
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15	0,35	49	112,83	349
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Рулет с маком 110г	110	16,46	9,23	73	451,35	416,05
	Фруктовый салат 30 гр	1	1,12			4,43	473,11
	Итого за Обед 1	991	47,44	92,44	179	1360,82	
	Итого за День	1 651	69,78	114,1	262	2048,8	

Рацион: Летний оздоровительный паперь

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с сыром и маслом	50	5,79	8,79	15	163,4	3,17
	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом 200/10	210	10,85	11,95	46	224,49	173
	Кофейный напиток с молоком сухим	200	3,14	2,24	26	134,85	380
	Яблоки 150	150	0,6	0,6	15	70,5	
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Итого за Завтрак	670	24,38	25,58	104	733,24	
Обед 1	Винегрет овощной 100г	100	1,72	10,19	8	113,98	67
	Рассольник домашний 250г	250	2,31	6,52	15	113,65	95
	Плов 280 г	280	21,63	11,84	52	403,49	265,01
	Компот из черной смородины	200	0,18	0,06	26	108,66	345
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Мандарины 180	180	1,44	0,36	14	68,4	
	Сок натур. "Сады Придонья" в ассортименте (шт/200г)	1	3	1	740	130	
	Итого за Обед 1	1 071	34,28	31,97	857	1078,18	
	Итого за день	1 741	58,66	57,55	961	1811,42	

Рацион: Летний оздоровительный паперь

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	210	21,82	27,49	4	248,6	210
	Булочка школьная	100	8,99	3,74	62	218,87	428
	Чай с лимоном 200/15/7	200	0,37	0,09	12	62,23	377
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Фруктопад Фрукт батончик 30 гр	1	1,12			4,43	473,11
Итого за Завтрак		571	36,3	33,32	80	674,13	
Обед 1	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	5,47	7,29	7	117,96	50
	Суп картофельный с макаронными изделиями 250г	250	2,88	1,46	21	108,25	103
	Тефтели 2-й вариант (из говядины) 120г	120	13,34	12,68	15	127	279,01
	Капуста тушеная 150г	150	3,86	6,21	17	153,72	139,02
	Компот из чернославя	200	0,85	0,26	41	175	307,01
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Рулет с корицей 100г	100	14,96	8,39	66	410,32	416,07
	Зефир ванильный 100г	100	7,6	0,8	49	238	
	Итого за Обед 1	1 080	52,96	39,09	218	1470,25	
Итого за День		1 651	89,26	72,41	298	2144,38	

Рацион: Летний оздоровительный патерь

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога с молоком стученым 100г	100/20	13,47	18,7	25	323,59	219,01
	Какао с молоком стученым	200	3,81	2,6	25	105,02	383
	Апельсины	200	6	2	16	91	
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Итого за Завтрак	580	27,28	25,3	68	659,61	
Обед 1	Горошек зеленый конс 60 гр	60	0,32	0,02	11	47,4	355,06
	Суп крестьянский с крупой (2 вариант) с пшеном	250	2,02	6,07	11	105,4	98,17
	Птица отварная (курица) 120г	120	27,27	29,8		378,99	288,03
	Картофельное пюре 180г	180	3,59	5,95	15	160,96	128,01
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	30	136,6	388
	Хлеб 30г (Пшеничный)	30	2	1	1	71	
	Хлеб 30г (ржаной "Бородинский")	30	2	1	1	69	
	Пирожок из дрожжевого теста с капустой 110г	110	10,43	6,85	67	370,88	409,13
	Фруктолад фрукт батончик 30 гр	1	1,12			4,43	473,11
	Итого за Обед 1	981	49,43	50,97	136	1344,66	
	Итого за День	1 561	76,71	76,27	204	2004,27	

Итого за период	16 637	705,83	690,42	4591	19115,88	
Среднее значение за период		70,6	69	459,1	1911,6	

Составил  Оленберг Татьяна

Утвердил  *free copy. B*